

## اثر استفاده از وسایل الکترونیک قبل از خواب بر خستگی و خواب‌آلودگی کارمندان دانشگاه

سکینه ورمزیار<sup>۱</sup>، نگین مرندی<sup>۲\*</sup>، مریم جوادی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> استادیار گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

<sup>۲\*</sup> دانشجوی کارشناسی مهندسی بهداشت حرفه‌ای دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

<sup>۳</sup> دانشیار گروه علوم تغذیه، دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

\* نویسنده مسئول: قزوین، بلوار شهید باهنر، دانشگاه علوم پزشکی قزوین،

شماره تماس و ایمیل: ۰۲۸-۳۳۳۵۹۵۰۱ (داخلی ۳۷۵۰) Email: negin\_marandi@yahoo.com

### چکیده

زمینه و هدف: افرادی که قبل از خواب از وسایل الکترونیکی استفاده می‌کنند، کیفیت خوابشان تحت تاثیر قرار می‌گیرد. لذا هدف مطالعه حاضر بررسی اثر استفاده از وسایل الکترونیک قبل از خواب بر خستگی و خواب‌آلودگی در بین کارمندان دانشگاه می‌باشد.

مواد و روش کار: این مطالعه توصیفی-تحلیلی و مقطعی در بین ۶۵ نفر از کارکنان دانشکده بهداشت و پرستاری-مامایی دانشگاه علوم پزشکی قزوین که به صورت داوطلبانه در این مطالعه شرکت نمودند، انجام شد. جهت بررسی اثر استفاده از وسایل الکترونیک قبل از خواب بر خستگی و خواب‌آلودگی کارمندان دانشگاه از پرسشنامه‌ی خودگزارشی محقق ساخته استفاده گردید. داده‌ها توسط آزمون آماری تائو سی کندال و کای دو با استفاده از نرم‌افزار SPSS ۱۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: بر اساس نتایج ۶۱/۵٪ از افراد مورد مطالعه قبل از خواب از وسایل الکترونیک استفاده می‌کردند. همچنین تقریباً یک سوم (۳۸/۴۶٪) از شرکت‌کنندگانی که قبل از خواب از وسایل الکترونیک استفاده می‌کردند، خستگی و درد عمومی و یک پنجم (۲۰٪) آنان خواب‌آلودگی را گزارش کردند. بنابراین بین استفاده از این وسایل با میزان خستگی و درد عمومی ( $P=0/01$ ) و خواب‌آلودگی ( $P=0/05$ ) ارتباط معناداری وجود دارد.

نتیجه‌گیری: استفاده از وسایل الکترونیک قبل از خواب از عوامل موثر بر خستگی، درد عمومی و خواب‌آلودگی در بین کارکنان اداری می‌باشد. بنابراین توصیه می‌شود به منظور جلوگیری از تاخیر قبل از خواب و اثرات منفی وسایل الکترونیک بر سلامت جسمی و روحی تا حد ممکن استفاده از وسایل الکترونیک قبل از خواب را به حداقل رسانند.

واژه‌های کلیدی: وسایل الکترونیک، خستگی، خواب‌آلودگی، کارمند